

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Sugiyono (2017, hlm. 2) menjelaskan bahwa, metode penelitian pada dasarnya merupakan ciri-ciri ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode deskriptif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan masalah yang terjadi pada masa sekarang atau yang sedang berlangsung, bertujuan untuk mendeskripsikan apa-apa yang terjadi sebagaimana mestinya pada saat penelitian dilakukan.

Penelitian ini merupakan penelitian yang mendeskripsikan Status Gaya Hidup Aktif siswa SMP IT Al Madani Prima Ciparay pada adaptasi kebiasaan baru. Sudjana (2001, hlm. 64) mendefinisikan penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang.

Berdasarkan pendapat diatas, penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan kondisi yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di dalam adaptasi kebiasaan baru. Adapun yang menjadi landasan peneliti menggunakan metode deskriptif yaitu:

- 1) Penelitian ini mengungkapkan masalah-masalah aktual yang terjadi pada masa sekarang.
- 2) Dengan metode ini dapat memberikan gambaran tentang tingkat status gaya hidup aktif dalam adaptasi kebiasaan baru.
- 3) Metode ini selain dapat mengumpulkan data, menyusun data, menginterpretasikan data serta datanya dapat disimpulkan.

3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa menengah pertama di SMP IT Al Madani Prima Ciparay. Penelitian ini dilakukan secara tidak langsung, dengan menggunakan angket/kuisisioner secara online pada partisipan, dikarenakan sekolah masih dalam keadaan belajar online (daring).

3.2.1 Populasi dan Sampel

3.2.1.1 Populasi

Populasi merupakan suatu individu yang akan dijadikan sebagai objek penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Sejalan dengan teori yang dikemukakan Darajat dan Abduljabar (2014, hlm. 16), populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Menurut Arikunto (2006 : 108), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan Menurut Sugiyono (2015, hlm. 117) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulan.

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang bersifat tegas, jelas dan konsisten untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Populasi penelitian ini merupakan semua siswa SMP IT Al Madani Prima Ciparay yang berjumlah 106 siswa.

3.2.1.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2015, hlm.118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan Simple Random Sampling. Menurut Arikunto, (2013, hlm. 134) menjelaskan “teknik sampling ini diberikan nama demikian karena didalamnya pengambilan sampelnya, peneliti “mencampurkan” subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. Dalam penelitian ini proses pertama peneliti mengambil populasi adalah kelas VII, VIII dan IX di SMP IT Al Madani Prima Ciparay yang terdiri dari 4 kelas, kemudian untuk sampel peneliti mengambil dengan cara random sampling

untuk mewakili populasi dan yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa.

3.3 Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan gambaran melalui data yang didapatkan dari suatu penelitian, dibutuhkan suatu instrumen penelitian. Sugiyono (2015, hlm. 148) menyatakan bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial.

Instrumen yang digunakan yaitu angket kuesioner. Menurut Sugiyono, (2015, hlm 199) bahwa kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner dapat berupa pertanyaan terbuka atau tertutup. Tergantung dengan situasi dan kondisi. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala Likert menurut Sugiyono (2015, hlm. 134):

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Untuk penilaian yang dilakukan dalam setiap butir pertanyaan menggunakan skala likert. Untuk mendapatkan gambaran melalui data yang didapatkan dari suatu penelitian, dibutuhkan suatu instrumen penelitian. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Angket kuisisioner. Dalam penelitian ini, variabel yang akan diteliti yaitu gaya hidup aktif berupa aktivitas fisik. Berdasarkan hal tersebut, instrumen yang paling cocok digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Physical Activity Questionnaire For Older Children* (PAQ-C), kegiatan yang dilakukan dengan cara mengingat kegiatan yang dilakukan pada beberapa minggu sebelumnya. Tujuan menggunakan kuesioner ini adalah untuk mengukur tingkat variabel yang mungkin dianggap paling penting oleh responden yang nantinya

dapat dijadikan bahan perbaikan dari bagian-bagian yang penting itu. Berikut tabel mengenai skor jawaban skala untuk mengukuringkas aktivitas fisik:

Tabel 3. 1 Bobot Penilaian Jawaban Kuesioner untuk Mengukur Ringkasan Aktivitas Fisik Melalui PAQ-C

Interprestasi	Favorable
Sangat Ringan	1
Ringan	2
Sedang	3
Berat	4
Sangat Berat	5

Interprestasi tersebut merupakan hasil modifikasi dari PAQ-C. menurut Kowalski, dkk. (2004) dengan penyesuaian kondisi dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik di Indonesia.

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Dimensi			Indikator	Item
Frekuensi	Tipe/ Mode		Aktivitas fisik di waktu senggang	P1
			Hal yang biasanya dilakukan saat istirahat (kegiatan tambahan setelah istirahat)	P3
			Hal yang biasanya dilakukan saat makan siang (kegiatan tambahan setelah makan siang)	P4
	Frekuensi/ Densitas	Selama pelajaran pendidikan jasmani (<i>PE Classes</i>)	P2	

	Berbasis		Memutuskan uraian berbagai hal yang dilakukan pada waktu diminggu sebelumnya, seberapa sering melakukan aktivitasnya	P8
		Waktu/ lamanya	Banyaknya waktu (dalam hari) untuk kegiatan yang dilakukan setelah sekolah seperti olahraga, menari, lompat tali atau bermain game	P5
			Banyaknya waktu (dalam hari) berapa kali kegiatan dalam melakukan olahraga, menari, lompat tali, atau bermain game	P6
		Intensitas	Pada waktu libur sebelumnya, banyaknya waktu yang dilakukan untuk berolahraga, menari, bermain game dan seberapa berat melakukan Aktivitasnya	P7
			Intensitas melakukan aktivitas fisik dalam setiap hari minggu sebelumnya, seperti melakukan olahraga, menari, atau aktivitas fisik lainnya	P9

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat perilaku yang dapat menggiring siswa memiliki gaya hidup aktif, menggambarkan kebiasaan melakukan aktivitas fisik, dan membiasakan diri untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin, misalnya, seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik?, apakah

seminggu yang lalu kamu berolahraga?, apakah kamu berolahraga secara rutin?

Instrumen terdiri dari 9 pernyataan untuk mengukur gaya hidup aktif, pernyataan tersebut sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Instrumen Penelitian

1	Seminggu yang lalu apakah kamu melakukan aktivitas di bawah ini pada saat waktu luang? Jika ya, berapa kali?					
		Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali atau lebih
	Lompat Tali					
	Permainan kucing-kucingan					
	Berjalan dan latihan jasmani					
	Bersepeda					
	Jogging atau berlari					
	Senam Aerobik					
	Berenang					
	Baseball, softball					
	Menari (musik dan gerak)					
	Badminton					
	Sepak Bola					
	Bola Voli					
	Bola Basket					
2	Seminggu yang lalu saat belajar PJOK apakah kamu belajar dengan aktif (bermain, berlari, melompat, melempar)? *pilih salah satu					
	Tidak aktif bergerak dan belajar di PJOK					
	Hampir tidak aktif bergerak dan belajar di PJOK					
	Kadang-kadang aktif bergerak dan belajar di PJOK					
	Aktif bergerak dan belajar di PJOK					
	Selalu aktif bergerak dan belajar di PJOK					

3	Seminggu yang lalu apa yang kamu lakukan pada saat istirahat? *pilih salah satu	
	Duduk (berbicara, membaca, mengerjakan tugas sekolah)	
	Berdiri atau berjalan	
	Berlari atau bermain	
	Berlari dan bermain	
	Berlari dan bermain sepanjang waktu	
4	Seminggu yang lalu apa yang biasanya kamu lakukan saat makan siang? *pilih salah satu	
	Duduk (berbicara, membaca, mengerjakan tugas sekolah)	
	Berdiri atau berjalan	
	Berlari atau bermain	
	Berlari dan bermain	
	Berlari dan bermain sepanjang waktu	
5	Seminggu yang lalu setelah pulang sekolah berapa kali kamu berolahraga, menari, atau bermain kucing-kucingan, lompat tali atau aktivitas lainnya? *pilih salah satu	
	Tidak ada	
	1 kali	
	2 atau 3 kali	
	4 kali	
	5 kali	
6	Seminggu yang lalu berapa kali kamu berolahraga, menari, atau bermain kucing-kucingan, lompat tali atau aktivitas lainnya pada waktu sore hari? *pilih salah satu	
	Tidak ada	
	1 kali	
	2 atau 3 kali	
	4 atau 5 kali	
	6 atau 7 kali	
7	Pada hari libur, berapa kali kamu berolahraga, menari, atau bermain?	
	Tidak ada	
	1 kali	
	2 - 3 kali	
	4 - 5 kali	
	6 kali atau lebih	

8	Pilih salah satu dari kegiatan di bawah ini yang kamu lakukan dalam seminggu yang lalu?					
	Sebagian besar waktu luang saya dihabiskan untuk melakukan hal-hal yang melibatkan fisik					
	Saya kadang-kadang 1 - 2 kali seminggu melakukan hal-hal fisik di waktu luang saya (misalnya olahraga, berlari, berenang, naik sepeda, melakukan aerobik dan bermain)					
	Saya sering 3 - 4 kali seminggu melakukan hal-hal fisik saat waktu luang					
	Saya cukup sering 5 - 6 kali seminggu melakukan hal-hal fisik saat waktu luang					
	Saya sangat sering 7 kali atau lebih dalam seminggu melakukan hal-hal fisik saat waktu luang					
9	Seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik? (seperti berolahraga, permainan lompat tali, menari, atau aktivitas fisik lainnya).					
		Tidak ada	sedikit	Sedang	Sering	Sangat Sering
	Senin					
	Selasa					
	Rabu					
	Kamis					
	Jumat					
	Sabtu					
	Minggu					

3.4 Pengumpulan data

Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket/kuisoner menggunakan *google form* mengenai gaya hidup aktif siswa ketika berolahraga dan partisipasi dalam olahraga. Langkah pertama yang dilakukan adalah membagikan angket kepada sampel yang dilaksanakan menggunakan *google form* yang disebar melalui social media (*whatsapp*). Peneliti memberikan cara pengisian angket/kuisoner agar tidak terjadi kesalahan dalam pengisian angket.

3.4.1 Prosedur Penelitian

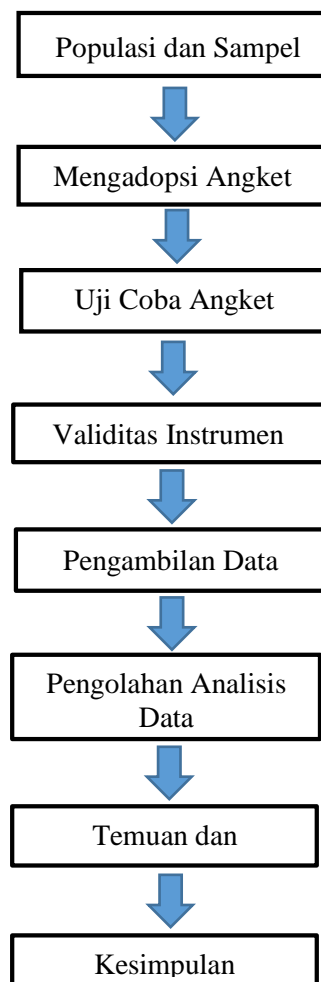
Untuk memudahkan peneliti dalam penelitiannya, diperlukan adanya langkah-langkah dalam melakukan penelitian agar penelitian dapat dilaksanakan sesuai apa yang telah ditetapkan sebelumnya. Peneliti melakukan penelitian di tempat yang telah ditentukan yaitu SMP IT Al-Madani Prima Ciparay. Dalam penelitian ini langkah-langkah yang digunakan peneliti adalah pertama peneliti

Yoga Surya Widiatama, 2021

STUDI DESKRIFTIF STATUS GAYA HIDUP AKTIF SISWA SMP IT ALMADANI PRIMA CIPARAY DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menetapkan populasi dan sampel penelitian yaitu siswa SMP IT Al Madani Prima Ciparay. Kedua peneliti menggunakan angket PAQ-C yang sudah di teliti oleh Kowalski (2004). Ketiga peneliti melakukan uji coba angket dan melakukan validitas instrumen. Setelah melakukan validitas peneliti melakukan langkah selanjutnya yaitu mengambil data untuk melakukan pengolahan analisis data. Setelah analisis tersebut peneliti menemukan temuan untuk menjadi pembahasan peneliti.



Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian

3.4.2 Uji Coba Angket

Angket yang disusun diujicobakan untuk menilai dan menentukan tingkat validitas dan reliabilitasnya. Dari hasil uji coba angket tersebut akan diperoleh angket yang memenuhi syarat untuk digunakan sebagai penelitian ini. Adapun

pelaksanaan uji coba angket dilaksanakan menggunakan google form yang disebar melalui sosial media (*whatsapp*).

3.5 Analisis Data

Menurut Sugiyono (2015, hlm. 207) analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data dalam sebuah penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data kuantitatif dengan tujuan dapat memperoleh kesimpulan penelitian, menjawab rumusan masalah. Analisis data dilakukan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*.

3.5.1 Validitas dan Realibilitas Instrumen

3.5.1.1 Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2017) Validitas merupakan derajat ketepatan data antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. valid berarti instrumen yang digunakan sesuai dengan yang seharusnya diukur. Menurut Sugiyono (2015, hlm. 173) “Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”. Untuk mengetahui instrumen tes tersebut valid atau tidaknya, maka dilakukan analisis validasi empirik. Rumus yang digunakan untuk menghitung validasi butir pernyataan ini yaitu menggunakan rumus.

$$r_{xy} = \frac{n(\sum x_i y_i) - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n(\sum x_i^2) - (\sum x_i)^2)(n(\sum y_i^2) - (\sum y_i)^2)}}$$

keterangan r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel x dengan variabel y

n = banyak responden

x = skor responden pada tiap butir soal

y = skor total tiap responden

Koefisien korelasi r_{xy} tiap butir pernyataan dibandingkan dengan koefisien korelasi Pearson (r_{tabel}). Taraf signifikansi yang digunakan adalah $= 0,05$ dengan $df = n - 2$ dengan n merupakan banyaknya data. Pada uji coba kali ini peneliti mendapat 50 subjek atau siswa atau dengan kata lain $n = 50$.

Yoga Surya Widiatama, 2021

STUDI DESKRIFTIF STATUS GAYA HIDUP AKTIF SISWA SMP IT ALMADANI PRIMA CIPARAY DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kriteria keputusan setiap butir pernyataan sebagai berikut.

- a) Jika $r_{xy} > r_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara butir pernyataan yang diuji dengan skor total, dengan demikian butir pernyataan yang diuji tersebut dinyatakan valid.
- b) Jika $r_{xy} < r_{tabel}$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara butir pernyataan yang diuji dengan skor total, dengan demikian butir pernyataan yang diuji tersebut dinyatakan tidak valid.

Uji Validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25.0 For Windows*.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan program *SPSS*, dari 9 butir pernyataan tersebut dinyatakan valid, dengan kriteria yang sudah ditetapkan di atas. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Signifikansi	Ket
1	0,465	0,279	,001	Valid
2	0,372	0,279	,001	Valid
3	0,421	0,279	,001	Valid
4	0,327	0,279	,001	Valid
5	0,871	0,279	,001	Valid
6	0,732	0,279	,001	Valid
7	0,739	0,279	,001	Valid
8	0,527	0,279	,001	Valid
9	0,747	0,279	,001	Valid

3.5.1.2 Uji Realibilitas

Menurut Sugiyono (2014, hlm.268) suatu data dikatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama, atau peneliti sama dalam waktu berbeda menghasilkan data yang sama, atau sekelompok data bila dipecah menunjukkan data yang tidak berbeda.

Uji coba reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 25.0 for windows*. Dengan rumus *Cronbach's Alpha*.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan program *SPSS*, didapatkan hasil uji reliabilitas instrumen adalah sebagai berikut.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Menggunakan SPSS 25

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,766	9

Hasil uji reliabilitas instrument penelitian ini dinyatakan reliabel apabila nilai $r > r_{table}$, sebaliknya jika $r_i < r_{table}$ maka instrumen tersebut dinyatakan tidak reliabel. Berdasarkan hasil reliabilitas instrumen diperoleh r_i 0,766 dari signifikansi 5% di peroleh r_{table} 0,279 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa $r_i = 0,766 > r_{table}$ 0,279 maka instrumen ini dinyatakan reliabel.